

Plnené pečené jablká



Čas prípravy: 40 minút

Druh jedla: Koláče, zákusky a sladké snacky

Ak milujete jablká, alebo ich jednoducho máte doma väčšie množstvo, máme pre vás recept na rýchle a chuťovo delikátne plnené pečené jablká, ktoré potešia nielen malých ale aj veľkých. Tento dezert vám ukáže ako zdravo sa dá zamaškrtiť.

Suroviny:

4 veľké sladkokyslé jablká
4 PL hnedého cukru podľa potreby
1/4 šálky ovsených (prípadne iných podľa potreby bezlepkových) sušienok
2 PL kvalitného olivového oleja
1 ČL mletej škorice
1/2 ČL strúhanej citrónovej kôry v BIO kvalite
1/4 ČL strúhaného muškátového oriešku
1/2 šálky surovej jablkovej šťavy

Postup práce:

Rúru vyhrejeme na teplotu 200 stupňov °C. Jablká umyjeme, z vrchu vydlabeme (približne do 3/4 z celkovej hĺbky). Cukor, rozdrvené sušienky, olej, škoricu, citrónovú kôru a muškátový oriešok zmiešame v miske. Pripravenou zmesou naplníme jablká, ktoré následne poukladáme na plech. Jablkovú šťavu nalejeme okolo jabĺk. Plech prikryjeme alobalom a vo vyhriatej rúre ich upečieme do mäkkka (min. 25 minút). Podávame buď teplé alebo vychladené.